2e Semestre 1924 | N° 22

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Prix : 2 francs

SIÈGE SOCIAL
Chez le Président, M. COUÉ, 186, rue Jeanne-d'Arc, NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES, JARVILLE-NANCY

1924

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés Paris.
Boirac, ❋, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur Burlureaux, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O❋, ancien président de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de la Grave, Paris (décédé).
Docteur Pol Damade, Bruxelles.
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, maire de Nancy.
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Angleterre

Bureau.

MM. E. Coué, *président*;
Millery, *vice-président*.
Colonel Poirine, O ❋, *trésorier*;
M. Tacnet, *secrétaire*.

CONFÉRENCE SUR L'AUTOSUGGESTION

par le Dr Viriot,
Professeur à l'Institut Coué, à Paris.

Nous avons en nous deux forces très distinctes l'une de l'autre : l'une, la force consciente, que tous nous connaissons ; et l'autre, la force subconsciente (connue encore sous les appellations de moi subliminal, de conscience générale, et même d'inconscient) moins connue de nous, parfois totalement ignorée et qui, cependant, dirige toute notre existence et préside au fonctionnement de notre être physique et de notre être moral.

Inconnu, le subconscient, soit ! Mais cela prouve-t-il qu'il n'existe pas et qu'il ne joue pas un rôle considérable dans notre organisme ?

Le subconscient dirige, centralise toutes nos fonctions organiques et cérébrales ; en bonne santé, il nous conduit, il nous mène ; dans l'état de maladie, il met en action les forces vitales qui sont en nous et les accumule aux points faibles comme moyens de défense.

Qu'importe notre manque de connaissances actuelles sur l'essence même du subconscient ? Répond-il, oui ou non, à une localisation cérébrale ? Existe-t-il dans le plasma cellulaire ? L'essentiel, et ceci nous le savons maintenant, c'est qu'il a une existence propre et qu'il doit être considéré comme formant le véritable psychisme supérieur, contrairement aux théories du professeur Grasset, de Montpellier, qui le rattachait au psychisme inférieur, lié au polygone schématique de Charcot, tandis que, pour lui, le moi conscient formait le psychisme supérieur lié à un centre spécial, le centre O.

Nous connaissons des manifestations multiples de cette force subconsciente : pendant notre sommeil, le conscient est annihilé, nos organes fonctionnent cependant ; ils le font sous l'influence de cette force ; notre vie mentale se poursuit elle-même quoique la matière cérébrale semble inerte, et, ceci, nous le vérifions à la physionomie de la personne endormie, à la création et au souvenir plus ou moins intense des rêves. Ce travail du subconscient pendant le sommeil est, d'ailleurs, souvent utilisé par les enfants, tout ignorants qu'ils sont de ces questions. Qui d'entre nous, jadis, n'a appris avant de s'endormir une leçon difficile qui se gravait pendant la nuit dans sa mémoire ?

Un somnambule accomplit des travaux, résout des questions, fait preuve d'une adresse étonnante sous le seul empire du subconscient, et, à son réveil, il est tout étonné lui-même de voir achevé le travail qu'il avait seulement ébauché.

Pendant le sommeil, le conscient disparaît, le subconscient reste; à l'état de veille, le conscient reste, lesubconscient disparaîtra-t-il? Non. Moins apparent, il continue à présider à tous nos actes. Il connaît le moi conscient, mais ce dernier ne le saisit presque jamais. Ceci nous explique pourquoi tant de personnes ignorent l'importance de la suggestion et en particulier de l'autosuggestion. A leurs yeux, il manque un anneau à la chaîne, et c'est précisément le plus important.

Sachons bien pourtant que, lorsqu'une idée nous est suggérée par nous-mêmes ou par autrui, notre subconscient s'en empare, la mastique en quelque sorte, la digère, l'assimile, et, finalement, la réalise. Nous faisons donc ce que nous voulons si le subconscient nous le permet, mais, s'il ne le permet pas, nous n'arrivons, malgré tous nos efforts, qu'à faire le contraire de ce que nous voulons faire, et même, chose qui peut sembler paradoxale et qui, cependant, est vraie, plus, dans ce cas, nous avons de volonté, plus nous faisons le contraire de ce que nous voulons faire.

Nonseulement, comme vous venez de vous en rendre compte, le subconscient a plus de force que le conscient, mais il possède aussi une mémoire supérieure. Les impressions qu'il reçoit par l'intermédiaire du conscient, par nos sens, s'incrustent en lui et persistent pendant toute notre vie; c'est ainsi que naissent les habitudes et que se forment les vocations.

En vous parlant du subconscient, je ne traite pas devant vous une question nouvelle. La suggestion est vieille comme le monde, elle est universelle; nous la retrouvons à toutes les époques et dans tous les pays.

Les Égyptiens préparaient leurs amulettes avec des pierres d'aimant; par contact, ils guérissaient ainsi les douleurs goutteuses et les odontalgies des hystériques.

En Grèce, les prêtres d'Esculape furent de simples guérisseurs qui employèrent des procédés thérapeutiques, bizarres en eux-mêmes, mais révélant chez leurs auteurs une connaissance approfondie de l'influence de l'imagination sur la santé.

Le rôle important du moral sur le physique était déjà utilisé. Des prêtres dissimulés dans les statues creuses des dieux parlaient à la foule et lui donnaient des conseils médicaux. Des malades se trouvaient guéris. N'était-ce pas une habile méthode de psychothérapie frappant l'imagination et gagnant la confiance du sujet?

Les stoïciens, se persuadant que la souffrance n'est qu'un mot, la supportaient plus facilement.

C'est par un procédé suggestif que les rois de France guérissaient

les écrouelles en les touchant, que les sorciers du moyen-âge faisaient de soi-disant miracles.

Sous Louis XIV, la magie est à la mode. C'est l'époque des messes noires. Toute la cour se précipite chez la Voisin, qui ne fabrique pas uniquement des poisons, mais aussi des charmes, des philtres amoureux et divers secrets de beauté.

Vous connnaissez sans doute cette ordonnance qui fit la réputation du jeune médecin parisien qui la prescrivit à une dame de la cour sous Napoléon III :

Aqua sequana	100 gr.
Illa repetita	20 gr.
Eadem	5 gr.

Le remède fit merveille.

Les remèdes, en effet, n'agissent pas seulement par leur vertu spécifique mais aussi par les propriétés que nous leur attribuons, et la suggestion est une aide précieuse de la médecine. Tous les chirurgiens savent que le moral d'un opéré influe sur le résultat opératoire. Quant aux médecins, la connaissance qu'ils ont des maladies du tube digestif par exemple les entraîne à l'étude de la psychothérapie.

L'expérience de Paulow sur la sécrétion psychique, les travaux de Canon, les dyspepsies nerveuses, certaines formes d'entérite, nous montrent que l'estomac et l'intestin, tant au point de vue sécrétoire qu'au point de vue moteur, peuvent agir sous des influences imaginatives. Il en est de même pour le rein, le foie etc... Nos organes ne sont pas seulement des filtres ou des alambics; le subconscient est là, qui dirige leur fonctionnement.

Pour nous bien porter, il est nécessaire que nous maintenions un parfait équilibre entre les différentes fonctions de notre organisme. Notre imagination joue un rôle trop important dans le fonctionnement de nos organes pour que nous négligions de l'éduquer.

C'est elle qui nous conduit, c'est elle qui nous dirige : si nous arrivons à diriger cette imagination, ce subconscient qui nous dirige, par son intermédiaire, nous arriverons à nous conduire nous-mêmes, c'est-à-dire à être maîtres de nous, physiquement et moralement. Et c'est là un des principes sur lesquels repose la méthode Coué, méthode simple, claire, à la portée de tous, ennemie de tout fatras pseudo-scientifique, et qui, à l'heure actuelle, donne les meilleurs résultats.

Beaucoup d'entre vous connaissent déjà cette méthode; en l'employant régulièrement ils en retirent grand profit.

Je vais vous la résumer et vous montrer les indications thérapeutiques qui peuvent en découler.

Toute idée que nous nous mettons dans l'esprit devient vraie pour nous quelle que soit cette idée, que cette idée soit vraie, que

cette idée soit fausse, en raison du même phénomène autosuggestif qui se passe en nous.

Une personne atteinte d'insomnie ne dort pas parce qu'elle pense ne pas pouvoir dormir. La cause réelle qui a provoqué cette insomnie a pu disparaître depuis longtemps déjà, l'insomnie persiste. Et contrairement aux idées préconisées par certaines méthodes psychothérapeutiques actuelles, ce n'est pas la volonté, affirme M. Coué, qui est la première faculté de l'homme, mais l'imagination. « De plus, quand il y a conflit entre ces deux puissances, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sur la volonté, sans aucune exception. Et, dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté. »

Pour M. Baudouin, professeur à l'Institut J.-J. Rousseau, de Genève, disciple de M. Coué, cette idée est devenue *la loi de l'effort converti*, dont nous avons si souvent parlé à nos cours. Ajoutons que M. Coué insiste toujours sur ce fait que les termes mathématiques qu'il emploie ne sont que des images destinées à faire comprendre sa pensée, qui ne prétendent pas à la rigueur, à la précision théorique à laquelle prétendaient la loi de Weber et la loi logarithmique de Fechner sur les sensations.

Reprenons l'exemple de l'insomnie : une personne ne dort pas; si elle ne fait aucun mouvement, aucun geste, elle ne dormira peut-être pas, mais sera calme; si elle veut dormir, si elle fait des efforts pour obtenir ce résultat, elle se surexcitera et éloignera le sommeil.

Riez; vous pouvez vous empêcher de rire, mais si vous voulez ne pas rire, si vous faites des efforts pour ne pas rire, vous riez davantage.

Un bègue bégaie d'autant plus fort qu'il veut dissimuler son infirmité. Guérir un bègue est donc chose facile, il suffit de lui apprendre qu'il peut ne pas bégayer en éduquant tout simplement son imagination.

Ce point: prédominance de la puissance *imagination* sur la puissance *volonté* est capital; voilà l'idée originale, le vrai coup de génie de M. Coué. *C'est lui qui a eu le mérite de nous mettre en garde contre l'effort.*

Si nous cherchons le nom d'une personne que nous connaissons, plus nous faisons des efforts pour trouver ce nom, plus nous le cherchons, plus il s'éloigne de nous, plus il fuit. Abandonnons cette recherche, ce nom nous revient brusquement lorsque nous cesons tout effort. Car prenons bien soin d'employer l'autosuggestion non pas avec notre volonté, mais avec notre imagination.

« Cette observation est capitale, écrit M. Coué, et elle explique pourquoi les résulats sont si peu satisfaisants quand, dans le traitement des affections morales, on s'efforce de faire la rééducation de la volonté. C'est à l'éducation de l'imagination qu'il faut s'at-

tacher, et c'est grâce à cette nuance que la réussite a été souvent obtenue avec ma méthode, là où d'autres, et non des moindres, avaient échoué. »

Voilà bien la véritable innovation de la nouvelle École de Nancy, et comme le dit fort bien M. Baudouin, « cela suffirait à caractériser cette seconde École de Nancy et à la rendre historique. Avec la loi que nous avons appelée *loi de l'effort converti*, M. Coué apporte les éléments d'une véritable révolution dans la discipline de notre activité mentale. »

Sachez donc que nous ne cherchons pas à substituer, mais à ajouter l'autosuggestion à la volonté, comme un mode d'activité très différent, capable d'atteindre où la volonté n'atteint pas ou atteint mal, et qui, en outre, ne porte tous ses fruits qu'à la condition de ne pas être confondue avec l'effort volontaire.

Est-ce à dire que l'autosuggestion employée de la sorte nous invite à la paresse, qu'elle nuise à notre activité et qu'elle méprise notre énergie ? Erreur. Ce sont précisément les personnes les plus énergiques qui pratiquent convenablement l'autosuggestion. L'expérience quotidienne et de nombreuses observations nous le prouvent. L'autosuggestion employée avec intelligence élève l'énergie à une puissance inaccoutumée : dans nombre de cas, la suggestion d'énergie n'étant pas formulée, l'énergie apparaît comme résultant de la pratique même de l'autosuggestion.

Avant d'aller plus loin, il importe de dissiper tout malentendu. Voici à ce sujet l'opinion du Dr Paul Mersey, de l'Institut d'Éducation psychique d'Alger : « Effort et volonté, dit-il, ne sont pas synonymes, et en ne distinguant pas nettement les deux mots on crée une confusion regrettable. Je persiste à penser que la volonté si on lui conserve sa signification classique, est créatrice d'énergie et, à ce titre, digne de tous nos soins. Éviter tout effort pour réaliser une autosuggestion bienfaisante, cela revient, à mon avis, à dire que nous devons arriver à assouplir à un tel point notre esprit que nous devenions des virtuoses de la suggestion, et je comparerai cette maîtrise de la pensée à celle du pianiste, par exemple, qui devient maître de son clavier, le jour où ses doigts sont assez déliés pour trouver les notes sans effort. Il est alors, lui aussi, un virtuose de son instrument, mais quelle volonté tenace et constante il a dû employer pour en arriver là !... Que l'on cultive un art, un sport, ou sa propre pensée, la souplesse, c'est-à-dire l'absence d'effort, est toujours le but, l'idéal à atteindre. »

Or, nous faisons chaque jour, avec souplesse et sans aucun effort, des suggestions mauvaises faute de réflexicn saine et faute surtout d'éducation spéciale de notre subconscient; parfois aussi nous faisons correctement des suggestions bonnes sans nul effort. Ce travail subconscient provoque une fatigue moindre que celle qui résulte de l'effort conscient. La suggestion ne fatigue pas plus

que le sommeil naturel avec ses rêves. L'effort volontaire y est réduit au minimum. N'est-ce pas conforme aux données de la physiologie ? Dans les contractures réflexes, la fatigue est absente, ces contractures peuvent persister indéfiniment sans que le sujet éprouve la moindre lassitude.

L'effort volontaire, lui, par contre, fatigue. Quand nous accomplissons un acte autosuggestif, nous ne faisons pas un acte volontaire, nous ne sommes donc pas en état de tension, en état de fatigue. La suggestion remonte des couches profondes de notre subconscience, l'acte volontaire, lui, provient des couches superficielles de l'écorce.

Noue pouvons nous faire de la suggestion à échéance, à retardement, pour le jour même, le lendemain ou les jours suivants, même pour tous les menus actes de notre existence; sans le vouloir, nous accomplissons ces actes sans effort par autosuggestion. Il est vraiment dommage de laisser au hasard seul le choix de nos suggestions.

Éduquons donc notre imagination si nous ne voulons pas qu'elle nous conduise à des catastrophes. Disciplinons-la pour qu'elle devienne féconde et créatrice; supprimons impitoyablement les idées stériles, les idées de doute ou d'impuissance ; fortifions au contraire les idées saines, gaies et fécondes. Exerçons un contrôle sévère sur nous-mêmes, sur nos sensations, nos impressions, nos sentiments. Supprimons en nous tout mouvement, toute attitude de colère. Ne nous laissons jamais aller au sentiment de la peur, nous ferions éclore le découragement. Ne craignons pas la maladie, l'accident, nous pourrions provoquer leur venue. N'extériorisons jamais par le geste, par la parole, l'objet de nos émotions funestes; entraînons-nous à y arrêter le moins de temps possible notre pensée pour ne pas attirer l'attention du subconscient, et déclencher, par ce fait, des suggestions mauvaises.

Soyez toujours pleins de confiance raisonnable en vous; oubliez les jours mauvais et affirmez-vous que le présent vous est profitable.

Habituez-vous à déclencher de bonnes autosuggestions; exercez-vous, et si la chose vous paraît difficile, confiez-vous à des guides sûrs qui, dans les débuts, agiront sur vous par hétérosuggestion, et vous expliqueront le processus et le mécanisme de la suggestion. De là, l'utilité des consultations particulières et des séances collectives, créées par M. Coué.

Dans ces dernières surtout, il se produit une ambiance favorable, une atmosphère de sympathie et de confiance; les personnes améliorées ou guéries exercent une influence considérable sur les autres malades; c'est un peu la « suggestion des foules » avec ses avantages seuls et sans ses inconvénients.

Notre rôle à nous, psychothérapeutes, est de convaincre les per-

sonnes qui nous accordent leur confiance, que la plupart de leurs maux viennent d'elles-mêmes et par leur propre faute; et, ce qui est la stricte vérité, que ces maux peuvent disparaître souvent comme ils sont venus. C'est le bon grain que nous semons dans leur esprit; nous leur apprenons de plus à le faire germer par des auto-suggestions bien faites.

Nous les éduquons aussi en leur faisant faire des expériences de chute, d'impossibilité de se lever, de s'asseoir, de marcher, d'ouvrir ou de fermer les yeux, aussi des expériences de contracture, celle du pendule de Chevreul, etc...

Nous leur montrons par ces expériences, que leur pensée, quelle qu'elle soit, se réalise, se transforme en acte; que le travail se fait en elles et que nous ne comptons pour rien dans le résultat de ces expériences. Elles comprennent donc, quand elles sont de bonne foi, la force de leur pensée, et surtout elles apprennent à différencier volonté et imagination, nuance d'apparence facile à faire et parfois si difficile à obtenir.

Habituons-nous à réaliser les conditions les meilleures pour déclencher nos bonnes suggestions en agissant sur notre subconscient.

Plongeons-nous dans cet état de rêverie à l'état de veille, de somnolence, de détente, d'auto-hypnose, de sommeil éveillé, qu'importe le mot? L'essentiel consiste à immobiliser notre corps, arrêtons-nous, asseyons-nous et le plus confortablement possible mettons-nous en état de relâchement musculaire aussi parfait que nous pouvons le faire, et, en se généralisant, ce relâchement musculaire aidera puissamment au relâchement des muscles de l'attention; fermons les yeux pour nous isoler du monde extérieur.

Tout ce qui nous fait rêver, tout phénomène qui nous soustrait, ne serait-ce que pour un instant, du monde extérieur, de l'activité qui nous environne, tout cela, en un mot, est une éducation parfaite de notre imagination.

Le terrain devient propice; c'est l'heure pour nous, médecins, de semer avec de grandes chances de succès. C'est l'heure des suggestions. Par l'action verbale, nous passons alors en revue les différentes fonctions organiques : digestion, assimilation, excrétion, fonctions circulatoire, respiratoire, fonction nerveuse, etc... Nous insistons sur le sommeil, le bon sommeil, sur le calme nécessaire pour obtenir la maîtrise de soi-même. Nous apprenons aux neurasthéniques à sourire et bientôt ils reprennent goût à la vie. Suggérant à d'autres malades l'impossibilité de se livrer à leurs penchants ou d'être victimes de leurs obsessions, nous avons pour chacun et pour tous le mot qui réconforte, le mot qui guérit. Entrant en une sorte de sympathie réelle avec son auditoire malheureux, le suggestionneur trouve les paroles qui sont conformes à l'état de ceux qu'il désire améliorer ou guérir. Le malade est sensi-

ble à de telles nuances ; il en résulte de sa part une confiance, une foi plus grandes qui renforcent l'action de sa propre suggestion.

Quand on agit ainsi, quand on entreprend une telle œuvre, un tel apostolat, on s'appelle Coué ; Coué, l'homme de bien entraînant les foules sur son passage, guérissant les malheureux, déchaînant des orages, excitant toutes les jalousies d'autant plus basses qu'elles viennent parfois de très haut, sans jamais cependant se faire de vrais ennemis, cet homme ne s'appartient plus à lui-même, il s'est donné tout entier à cette œuvre magnifique.

Quelle belle leçon de morale pour nous, ses collaborateurs, leçon qui nous apprend à communier par le cœur et par la pensée avec nos malades, de façon à leur donner un peu de nous-mêmes, à leur infuser un sérum moral qui soit spécifique pour chacun et qui les guérisse à tout jamais de leurs misères.

Profitant des sages conseils donnés par des professeurs expérimentés, le malade arrive parfois en très peu de temps à savoir s'autosuggestionner parfaitement. Chuque soir, quand il est au lit, immédiatement avant l'apparition du sommeil, il devra se livrer à des exercices de suggestion. A ce moment, son moi conscient disparaît peu à peu, son subconscient s'empare de tout son être, *affleure*, pour employer un terme actuellement adopté. Tout se passe, en définitive, comme si la suggestion devait, pour porter ses fruits, être d'abord enfoncée dans le subconscient et comme si le travail était facilité et plus fécond lorsque ensuite le subconscient affleurait. Provoquons des états d'affleurement, faisons traverser souvent la frêle écorce du conscient par nos souvenirs, nos idées, nos sensations, qui sont emmaganisés dans notre subconscient.

A ce moment, résolution musculaire, occlusion des yeux, et répétition à voix haute, d'une voix monotone et berceuse, d'une phrase qui résume toutes les suggestions souhaitées : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Formule remarquable par sa simplicité, étudiée depuis longtemps par M Coué et qui, pour produire ses résultats merveilleux, doit être prononcée en tenant compte de certaines précautions.

Il faut la répéter environ vingt fois de suite, cette phrase, sans effort aucun, en supprimant même le léger effort de compter, d'où l'idée de la ficelle sur laquelle on fait vingt nœuds, et puis il ne faut surtout pas se préoccuper du résultat que l'on désire obtenir, vous détermineriez chez vous une distraction qui enlèverait de la force à votre suggestion. Comme nous le rappelle le Docteur Mersey : « les Yoghis de l'Inde, nos maîtres à tous pour le développement psychique, emploient de temps immémorial un procédé similaire pour atteindre la maîtrise d'eux-mêmes. C'est le mot sacré « aoum » dont ils se servent et, grâce à sa répétition, parviennent à une sorte d'extase. Il y a d'ailleurs une Yoga mentale et une Yoga physique. »

« La première est un procédé de méditation par lequel l'esprit

individuel est mis en relation plus proche avec la conscience universelle; la seconde, ou Yoga physique, comprend une série de mouvements spéciaux ayant pour but d'attirer dans le corps certaines forces qui développent les pouvoirs physiques. »

Cette formule : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux», est remarquable par sa simplicité, mais elle comprend cinq mots fort importants : ce sont les mots « à tous points de vue » qui font rentrer toutes les suggestions particulières dans cette suggestion générale. Il faut donc veiller à ne pas modifier les termes de cette phrase et à ne pas omettre ces cinq mots sur lesquels j'attire en ce moment votre attention.

Par la répétition, vous arriverez à faire pénétrer d'une façon mécanique, par l'intermédiaire de l'ouïe, dans votre subconscient, la phrase qui est une idée, que tous les jours, à tous points de vue, vous allez de mieux en mieux. La plupart du temps, les résultats heureux ne se font pas attendre.

Dans certains cas, il est profitable de fixer sa pensée sur le bon fonctionnement de tel ou tel organe et de faire ainsi une suggestion particulière. Exercice fertile en bons résultats s'il est bien exécuté, qui devient dangereux si le diagnostic n'a pas été posé ou bien établi; ce procédé doit donc demeurer sous une direction médicale. Dix fois par jour, comme je le conseille à mes malades, c'est-à-dire environ une fois par heure de travail ou d'activité cérébrale ou même musculaire, pendant quelques minutes, il faut s'isoler, et l'on s'isole partout, même au milieu du bruit, du mouvement ou du monde, s'asseoir confortablement et s'étendre si possible, fermer les yeux, et répéter, en tenant compte des conseils donnés précédemment pour l'emploi de la suggestion générale, une formule brève, positive, appropriée au cas intéressé; répéter cette phrase vingt fois, ouvrir les yeux et sortir immédiatement de l'état dans lequel on vient de se plonger, puis vaquer à ses occupations. On arrive ainsi à vivre dans une atmosphère de bonne autosuggestion. Les difficultés rencontrées d'habitude dans l'emploi de la suggestion sont, par ce fait, réduites au minimum si le procédé est appliqué d'une manière adroite

Quant à l'autosuggestion générale faite au réveil, immédiatement après le réveil, elle est aussi profitable que celle du soir. Le sommeil a réparé nos forces, les a condensées; elles ne sont pas encore dispersées par notre moi conscient; profitons de ce moment propice, car notre esprit est bien préparé à recevoir des idées bonnes, des idées fécondes.

Le corollaire indispensable de cette méthode suggestive consiste à rappeler au malade qu'il doit suivre parfaitement et scrupuleusement les ordonnances de son médecin traitant, qu'il retirera grand profit de l'emploi simultané des deux thérapeutiques, classique et suggestive.

N'oublions jamais de lui rappeler aussi les grandes lois de l'hygiène : balnéation, exercices d'assouplissement, gymnastique de chambre, exercices respiratoires surtout, faits méthodiquement, contribuent pour leur part à la guérison espérée.

Chaque jour, nous constatons sur nos malades les résultats heureux, les améliorations ou les guérisons obtenues par l'autosuggestion.

Dans certains cas : traitement du trac des artistes, traitement de la peur, du bégaiement, des divers tics, elle est le remède vraiment spécifique. Il n'y a pas là d'autre médication utile. Ces infirmités résultant de suggestions mauvaises ne peuvent disparaître que par des contre-suggestions heureuses et méthodiquement faites.

Nous pouvons développer toutes nos facultés par l'autosuggestion : l'attention sera facilitée, la mémoire plus sûre, moins défaillante, la volonté elle-même en profitera. Quant à cette maîtrise de soi, cette confiance raisonnable en soi, ce calme si indispensable en toutes circonstances, on les obtient aussi par autosuggestion ; notre subconscient, nous le savons maintenant, dirige nos gestes, nos mouvements, nos attitudes, nos paroles et même nos pensées. Elle nous place, pour ainsi dire, dans les conditions les meilleures pour réussir dans les circonstances les plus imprévues de la vie; nous acquérons ainsi de l'autorité sur nous-mêmes mais aussi sur autrui.

Élément parfois utile au début d'une maladie pour la mieux dépister, le symptôme « douleur » peut disparaître par suggestion. Maux de tête, névralgies, odontalgies, rien ne résiste à l'autosuggestion bien faite.

Dans les états névropathiques, dans les troubles fonctionnels : amélioration rapide et, presque toujours, guérison. C'est là le grand succès de l'autosuggestion. Créés par la suggestion, ces troubles disparaissent par la suggestion.

Notre imagination, vous le voyez, a le pouvoir de réparer le mal qu'elle a fait, mais elle peut, parfois, améliorer et même guérir des maladies existantes, si puissante est son action sur l'organisme.

J'en arrive donc à vous dire que la suggestion, l'autosuggestion, agit, exerce son action bienfaisante même dans des cas dits organiques.

La question devient subtile; certains, je le sais, ont nié et, maintenant encore, nient l'effet salutaire de l'autosuggestion dans ces cas, car ils n'ont pas compris ou pas voulu comprendre son action sur le subconscient.

La guérison des verrues par suggestion admise maintenant par la majeure partie du corps médical, employée jadis par les guérisseurs de campagne et maintenant par des praticiens nombreux et indépendants, est chose banale en elle-même, mais grosse de con-

séquences. Une verrue est une tumeur, un papillome, tumeur bénigne, certes.

Si une verrue disparaît, peut disparaître par suggestion, cela ne prouve-t-il pas la possibilité de guérison de cas organiques? Les nerfs vaso-moteurs, sous l'influence du sympathique sur lequel agit directement le subconscient, contractent les capillaires et arrêtent la circulation dans un territoire déterminé. Si cette action dure un certain temps, les cellules parasites nourries, alimentées par ces capillaires, dépérissent et meurent; la verrue tombe.

On peut expliquer par ce même phénomène physiologique la guérison des varices, des plaies variqueuses, des troubles de la circulation.

Allons plus loin. Prenons un cas organique qui, par nature, serait rebelle au traitement suggestif. La pensée du mal est présente à l'esprit du sujet; cette pensée est parfois obsédante s'il y a douleur, ou inquiétude sur le pronostic.

Cette pensée déterminera une suggestion et ajoutera au mal primitif un mal suggéré. Or, si le mal primitif est, par supposition, rebelle au traitement suggestif, le mal suggéré (l'élément psychique surajouté à toute maladie organique, comme nous avons pris l'habitude de l'appeler) ce mal peut et doit disparaître.

De ce qui précède, nous pouvons conclure que par l'action de l'autosuggestion sur le subconscient, ce dernier met en mouvement les forces vitales qui sont endormies en nous. Il en résulte une défense naturelle de l'organisme décuplée de puissance.

Nous savons donc bien maintenant que tous, nous avons en nous cette force, cette puissance de nous suggestionner. Nous pouvons le faire avec profit quand nous nous sommes éduqués; cette force est à l'état latent en nous tous; notre devoir est de la développer pour nous améliorer physiquement et moralement.

Manions avec adresse *cette arme à double tranchant* de l'autosuggestion; ne nous blessons pas avec elle, ne restons pas les jouets du hasard, et comme, bien maniée, elle donne d'aussi bons résultats que ceux que l'on obtient par le sommeil hypnotique, ne recourons plus à ce dernier que dans des cas fort rares, exceptionnels. Tout se passe et doit se passer en définitive en toute simplicité, en toute clarté, en toute lumière. Plus de crainte de l'hypnose; l'idée de dépendance (idée fausse du reste), de sujétion vis-à-vis d'autrui, de soumission du sujet à volonté plus faible vis-à-vis d'un opérateur à volonté plus forte, disparaît; plus de malaise éprouvé si l'hypnose n'a pu être poussée à un degré plus avancé et si le sujet n'a pas dormi comme il l'espérait.

Ayant reconnu dans la culture de notre puissance « imagination » le grand levier qui nous supprime nos faiblesses, nous libère de nos préjugés, de nos appréhensions, M. Coué a finalement renoncé presque complètement à l'hypnose. Il y a douze à quatorze ans, il

endormait couramment les personnes qui se confiaient à lui. Cela effrayait bien un peu les malades que nous lui conduisions, mais ils étaient tout de suite rassurés par l'atmosphère sympathique qui se dégageait du petit bureau devenu célèbre par les guérisons inespérées qui y ont eu lieu. Depuis, M. Coué a appris aux malades à se suggestionner eux-mêmes; il vérifia qu'il était ainsi dans la bonne voie, les résultats satisfaisants dépassèrent toute espérance. Basant ses observations sur des cas nombreux puisqu'il reçoit en moyenne soixante à quatre-vingts personnes par jour dans ses séances collectives de Nancy, M. Coué a pu réaliser des résultats surprenants qui ont fait de lui le chef de la nouvelle École de Nancy. N'avait-il pas été à bonne école lui-même? Les expériences de Liébeault, celles de Bernheim l'avaient vivement intéressé et l'avaient encouragé à étudier les phénoménes psychiques alors presque inconnus de tous. Il est arrivé, avec cette perspicacité singulière qui le caractérise, à dégager les deux grandes idées qui lui sont propres et font l'originalité de sa méthode. D'abord, que toute suggestion, quelle qu'elle soit, revient toujours à être une autosuggestion; ensuite, qu'étant donné que le suggestionneur n'agit pas, mais seulement l'imagination du sujet, il en résulte un conflit dans le sujet lui-même entre l'imagination et la volonté. L'imagination l'emporte sur la volonté.

Dans les pays anglo-saxons, le « Couéisme » (le mot vient d'eux) fait des progès, gagne du terrain chaque jour. En Angleterre, en Amérique où il sème en ce moment la bonne parole, M. Coué compte des milliers de partisans. Là-bas, les médecins, les intellectuels comprennent bien l'originalité de sa méthode.

En Belgique, en Suisse, son nom est connu à l'instar de celui d'un bienfaiteur.

En France, beaucoup encore ne veulent pas comprendre. L'idée s'impose cependant: on n'ose plus crier à l'absurde, on insinue alors que l'idée n'est pas nouvelle. Ce sont bien, d'après W. James, les deux stades par lesquels passe d'abord toute idée vraiment neuve : primo, elle est extravagante; secundo, elle est juste mais banale au possible.

Chaque jour, cependant, des intellectuels, des professeurs, des médecins viennent grossir les rangs de la nouvelle École de Nancy. Ils comprennent tous que les idées de cette école auront un retentissement considérable. En éducation, en psychologie, en morale, en sociologie, elles ouvrent des horizons nouveaux; elles ne peuvent laisser indifférent quiconque s'intéresse à l'esprit humain. Elles ne sont plus dans ce domaine l'apanage exclusif des médecins. Des parents, des éducateurs, des personnes de bonne volonté peuvent donc utiliser cette méthode, la propager et la répandre autour d'eux.

Carlyle n'a-t-il pas dit que certaines personnes étaient fort habi-

les dans l'art de se rendre malheureuses? Elles semblent distiller un poison mental qu'elles répandent autour d'elles. Elles pourraient s'empêcher d'accueillir ainsi les idées tristes et de répandre autour d'elles des germes de doute, de découragement, de mélancolie. Sachez bien qu'aucun être n'a été créé pour être malheureux, ni pour rendre les autres malheureux. Le bonheur est en nous; sachons le dégager, embellir notre existence et le répandre autour de nous.

Vivons par l'imagination en des pensées vivifiantes et sereines; notre esprit ne vieillira pas. Il y a, à notre époque, trop de vaincus et de découragés, trop de lassitudes avant l'heure. Combien de vivants sont morts sans qu'ils s'en doutent parce qu'ils ont ignoré la source de bonheur et de jeunesse qui est en eux! Ayez donc confiance en vous, tout est là; soyez les propres artisans de votre bonheur!

LA MÉTHODE COUÉ

SUGGESTION ET AUTOSUGGESTION

Un des Français dont le nom est le plus connu en Amérique, en Angleterre et même en France, est M. Coué, de Nancy. Sa méthode d'autosuggestion qui consiste à faire vingt nœuds sur une ficelle et à se répéter matin et soir qu'on va bien ou qu'on va de mieux en mieux à tous les points de vue, a soulevé des critiques et des railleries, mais a eu un succès incontestable.

On a pu dire, à juste titre, que le procédé n'est pas nouveau : il y a longtemps que les musulmans, les brahmanistes, les bouddhistes et autres croyants, égrènent leurs chapelets ou font tourner des moulins à prières pour obtenir tel ou tel résultat et en particulier la guérison de leurs maladies. Mais l'originalité et le mérite de la méthode de M. Coué est de laisser *de côté toute idée d'influence surnaturelle*, pour n'utiliser *que les réactions du subconscient*, c'est aussi de *concentrer en une seule formule générale, toutes les intentions partielles*. La méthode semblait devoir être handicapée du fait qu'elle supprimait le puissant levier de la croyance à une intervention magique ou surnaturelle, et cependant elle réussit et cela prouve, une fois de plus, la puissance de la suggestion de l'autosuggestion, comme le montre M. Charles Baudouin, dans un livre consacré à cette méthode. D'après l'auteur, « la suggestion est la mise en jeu par nous-mêmes ou par autrui, du pouvoir idéo-réflexe qui est en chacun de nous ».

La condition physiologique nécessaire de toute autosuggestion, c'est l'intensité de l'idée, intensité qui est surtout un effet de l'at-

tention. L'idée qui tend à se réaliser est celle sur laquelle l'attention est particulièrement concentrée.

En créant par autosuggestion un état d'optimisme on se met dans des conditions qui rendent la vie plus agréable et plus longue. Jean Finot n'a-t-il pas soutenu, non sans raison, que l'optimisme est un facteur de longévité ?

Mais il y a un effet plus immédiat : le pouvoir de la suggestion «est créateur, il amène à l'existence les réalités les plus tangibles, telles que des modifications corporelles », il crée une véritable *idéo-plastie*. M. Charles BAUDOUIN rappelle des faits, montrant l'influence de l'*imagination de la mère* sur le fœtus, les phénomènes de *dermographisme*, les *stigmatisations*, des cas dans lesquels l'*accouchement* a pu être avancé et fixé à telle ou telle heure par suggestion.

L'effet de la volonté ou plus exactement de l'autosuggestion, peut être mis en évidence par ceux qui pratiquent les réactions électroniques (les E. R. A.). Sur un malade répétant qu'il n'a pas la maladie dont il est atteint, les réactions caractéristiques de la maladie disparaîtraient momentanément. Le Dr PROCTOR HALL, docteur en médecine et en philosophie, relate une observation de ce genre : « Le pouvoir de la volonté fut mis en évidence sur un malade qui donna une forte réaction du cancer. Quand, suivant les instructions qui lui étaient données, il se disait à lui-même : « Je suis très bien », la réaction du cancer disparaissait. Quand, après un certain temps, il se disait à lui-même : « Je suis perdu », la réaction du cancer réapparaissait rapidement. COUÉ serait charmé de cette prenve de la valeur de l'autosuggestion. Peu de personnes sont capables de conserver un tel état mental plus de quelques minutes ; pendant le temps qu'il est conservé, il constitue un agent thérapeutique puissant. Ainsi nous devons consciencieusement dire en chœur : « de jour en jour, à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Dans de telles expériences il y a lieu de prendre des précautions pour éviter encore toute suggestion ou autosuggestion de l'opérateur ou des assistants.

L'auteur américain parle de la *volonté* ; pour Charles BAUDOUIN, il ne faut pas confondre l'autosuggestion avec la volonté ou la rééducation de la volonté. La volonté est dans le domaine du conscient, l'autosuggestion agit dans le domaine du subconscient qui trouve de lui-même les moyens d'atteindre le but fixé.

Dans son livre *De la Suggestion*, COUÉ recommande « que la volonté n'intervienne pas dans la pratique de l'autosuggestion ». L'action de la volonté est impuissante à lutter contre l'imagination : « Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, l'imagination est en raison directe du carré de la volonté. »

On s'efforce de faire la rééducation de la volonté. C'est à l'éducation de l'imagination qu'il faut s'attacher.

Dans la méthode Coué, on utilise les *états hypnagogiques et la suggestion onirique.* « L'autosuggession du réveil et celle de l'instant où on s'endort sont particulièrement fécondes, cette dernière surtout, car le travail déclenché utilise alors l'aide si précieuse du sommeil. »

L'autosuggestion est favorisée par le recueillement et l'autohypnose qui peut être provoquée en comptant la série des nombres, en égrenant un chapelet, en répétant certains mots. Les Yoghis l'obtiennent en répétant *A. U. M.* (*A. OU. M.*), qu'ils prononcent respectivement sur les trois tons *do*, *mi*, *sol*, *en faisant des exercices respiratoires.*

De tels exercices peuvent être utilisés dans la méthode d'autosuggestion.

En somme, M. Coué, ancien éléve de Liébeault, fondateur de la « Nouvelle École de Nancy », a simplifié et rendu populaire la thérapeutique par l'autosuggestion. On lui a reproché de l'avoir rendue trop populaire : l'autosuggestion arrive quelquefois à la guérison de maladies physiques, mais, dans beaucoup de cas, la disparition d'un symptôme de réaction pourrait laisser évoluer et s'aggraver le mal. Cette objection tombe si on suit les recommandations données : « Le malade ne doit pas être incité à identifier soulagement et guérison et *doit être médicalement suivi* ».

Voilà encore un point par lequel le « Couéisme » diffère des méthodes des thaumaturges et de la *Christian Science* qui éloignent le malade du médecin ; dans la méthode de Coué, le malade doit se faire contrôler par le médecin qui surveille son état et, au besoin, renforce l'autosuggestion.

Les médecins actuels attachent avec raison plus d'importance que leurs anciens à la psychothérapie et il est bon de rappeler ce qu'écrivait il y a longtemps déjà le Dr Jules Regnault, à propos des malades qui se croient maléficiés (envoûtés, ensorcelés, *enkéraudés* dans le Nord, *emmasqués* en Provence) : « que de malades considérés par des médecins comme perdus ont recouvré la santé en se livrant à des pratiques superstitieuses qui n'étaient efficaces que parce que le malade y avait une confiance absolue. Si les médecins donnaient une plus grande importance à la psychothérapie, il est probable que les sorciers de toute espèce verraient leur clientèle diminuer rapidement. Les médicaments peuvent agir par eux-mêmes, mais il faut tenir compte d'un certain élément imaginatif, « psychique », qui peut augmenter ou diminuer l'action médicamenteuse. »

Et, à propos de l'importance du libre choix de son médecin par le malade, R. de Montigny faisait récemment remarquer ici que la confiance du malade dans son médecin et dans son traitement entre en jeu à cinquante pour cent dans le succès du traitement.

M. Coué, pharmacien, a pu faire des constatations du même

ordre, qui venaient chaque jour à l'appui des expériences du Dr LIÉBEAULT auxquelles il avait assisté. Depuis 1910, il s'est consacré davantage à l'étude de l'autosuggestion dont il s'est fait l'apôtre; c'est ainsi que secondé et encouragé par quelques médecins et philosophes, il a fondé la Nouvelle École de Nancy. Il a franchi les mers pour faire connaître sa méthode en Angleterre et en Amérique, où elle a eu un succès imprévu. A Londres, un médecin français a fondé un Institut COUÉ, et à Paris, il existe également un Institut d'Éducation psychique dans lequel des médecins, en particulier les docteurs René FAUVEL et VIRIOT, font des causeries et des conférences sur la méthode COUÉ.

Extrait de « La Côte d'Azur Médicale »,
Septembre 1923.

LES MALADIES GUÉRIES PAR LA SUGGESTION

Lettre adressée au Directeur de l'Epoca, *par* M. V. BENEDETTI.

MONSIEUR LE DIRECTEUR DE « L'EPOCA »,

C'est aujourd'hui seulement que je vois dans votre estimable journal du 8 écoulé l'article : « Ça passe » du professeur A. GNUDI, de l'Université de Bologne, au sujet du livre de E. COUÉ « La Maîtrise de Soi-Même par l'Autosuggestion consciente ». Comme c'est moi qui me suis occupé de l'édition italienne, je vous serai reconnaissant de bien vouloir donner une place dans les colonnes de votre sympathique quotidien aux quelques observations suivantes :

Je ne suis ni médecin ni fils de médecin, et j'ai publié l'édition italienne parce que le livre de COUÉ m'a semblé être d'un ordre encore plus moral que physique, destiné à réveiller la confiance en nous-mêmes et dans les forces profondes de notre esprit. Je demande donc pardon à l'illustre professeur GNUDI si je me permets de relever une phrase de son savant article, la suivante : « Puisqu'il tend à la félicité humaine nombreux seront les crédules qui auront foi en cette nouvelle panacée, car il semble que les hommes se complaisent souvent à se laisser tromper..... »

Se laisser tromper !..... Mais c'est en cela que consiste tout l'art de guérir les malades ! Que l'illustre praticien essaye un peu de dire la vérité à un malade gravement atteint, qu'il lui déclare que son cas est désespéré, que son mal est sans remède, etc..., et le malade se préparera, sans plus, à faire le grand voyage. « La confiance

est la substance même des choses que l'on espère», a dit St Paul, mais elle est aussi « celle des choses que l'on craint », parce que cette loi agit dans les deux sens.

Tout le monde connaît l'expérience de ces médecins américains qui obtinrent la permission..... d'envoyer dans l'autre monde, à leur façon, un condamné à mort. Ils lui persuadèrent qu'ils l'exécuteraient sans lui causer la moindre douleur : une légère piqûre sur la veine jugulaire, et en quelques minutes tout son sang s'écoulerait sans qu'il eût ressenti la plus petite souffrance. Puis, après l'avoir installé « convenablement », on lui fit au cou une piqûre d'épingle inoffensive, au moyen d'un siphon on commença à lui faire couler sur le cou de l'eau tiède qui retombait, en rendant un son caractéristique, dans une cuvette placée en dessous. Au bout de cinq minutes le malheureux, qui était déjà à moitié mort de peur, *s'imaginant* avoir perdu tout son sang, ferma les yeux pour toujours.

Je crois, très humblement, que nos médecins devraient attacher plus d'importance aux facteurs moraux, à la force (mentale et spirituelle) qui anime notre corps et ne pas dédaigner de prendre en considération, ne fût-ce que comme simple sujet d'études, toutes ces théories qui, depuis des milliers d'années soutiennent que notre attitude mentale est le grand secret, le grand mystère et le plus grand facteur de la vie humaine. Le professeur Gnudi sait mieux que moi que les blessés des armées victorieuses se guérissent plus vite que ceux des armées vaincues ; il doit savoir que dans quelques hôpitaux d'Amérique, les malades souffrant du même mal ayant été répartis en plusieurs pavillons, on soigna les uns par les procédés habituels, tandis que chez les autres, on remonta leur moral et leur courage par des lectures, des distractions, des vues cinématographiques, etc..., en un mot, on entretint chez eux la bonne humeur et la joie, et ceux-ci se guérirent beaucoup plus vite que les autres. Finot, dans son beau livre : « Philosophie de la Longévité » a trouvé qu'aucun de ceux qui sont arrivés à un très grand âge n'était exempt d'un vice quelconque, comme celui de trop manger, de boire, de trop fumer, etc..., mais que chez tous on avait constaté une vertu : la sérénité morale.

Mais il y a malheureusement encore trop de gens qui ne veulent pas reconnaître la force de la pensée humaine, qui en nient l'influence non seulement sur les autres, mais aussi sur eux-mêmes.

L'humanité, à cet égard, est encore à l'âge de la pierre..... et même pas de la pierre polie. Prentice Mulford, dans un de ses profonds essais : « Sur la conception spirituelle de la vie » qui verra prochainement le jour en langue italienne, dit que les hommes croient encore que c'est le meunier qui fait tourner les ailes du moulin. Quand nous tombons malades (dit encore Mulford) nous ne nous préoccupons que de raccommoder l'enveloppe, l'instru-

ment, le corps, sans penser le moins du monde au «pouvoir moteur, à la force » qui le gouverne. C'est exactement comme si un ignorant des lois de la vapeur allait réparer les hélices d'un steamer ou les troues d'une locomotive en panne.

Mais la meilleure démonstration du sens de la méthode de M. Coué a été donnée récemment par le docteur Albert Abrams (médecin américain positiviste, établi à San Francisco) dont les découvertes ont été décrites dans l'article que j'ai extrait d'une revue française, que je joins à cette lettre et que je vous prie, M. le Directeur, de publier dans votre estimable journal, si vous le jugez à propos. Je me bornerai à en indiquer une seule : Le docteur Abrams aurait trouvé qu'en plaçant une petite boulette de moelle de sureau électrisée à proximité d'une tumeur (carcinome, etc.) la petite boulette est attirée vers le siège du mal. Si le malade sait penser fortement et avec conviction, et répète en même temps : je n'ai plus de tumeur, je suis guéri, la boulette « n'est plus attirée vers le siège du mal », mais si le malade modifie son attitude mentale et si, la confiance diminuant, il remplace la pensée optimiste par une pensée déprimante, et dit « je suis condamné » ou une autre phrase analogue, la petite boulette recommence à être attirée vers le siège du mal. Lui-même dit dans le « Journal of Physic-Clinical Medicine » (Sept. 1922) que « la bonne humeur est un remède puissant, lequel crée une base vibratoire qui détruit toute vibration pathogène » et ainsi on ne peut pas nier a priori que, par une forte suggestion, cette attitude psychique ne puisse pas être continuée assez longtemps pour annihiler les vibrations pathologiques d'une maladie quelconque.

Nous cherchons la santé là où elle n'existe pas (dit Antonio Anile dans son beau livre « La Santé de la Pensée »), étant convaincus que tous nos soins doivent se porter sur ce fragment de matière qu'est notre corps. Lui, au contraire, ne vit que par la spiritualité, petite ou grande, peu importe, dont nous sommes l'expression.

« Le corps est l'expression de l'âme » (dit le voyant Walt Witman) : « chasse donc de toi tout ce qui trouble ton esprit, et ta chair même deviendra un grand poème. »

Que les médecins, qui se trouvent dans des conditions particulièrement favorables vis-à-vis de leurs clients, fassent donc tous leurs efforts pour agir sur l'esprit du malade et réveiller sa foi dans les forces profondes qui dorment en nous, tout en continuant à donner leurs soins au corps.

« Va, ta foi t'a guéri », a dit le Christ, voulant par là indiquer que la personne guérie possédait innée en elle la faculté de croire sa guérison possible.

« Ce n'est pas moi qui vous guéris », dit modestement le bon Coué, « je vous apprends à vous servir des forces qui sont au-

dedans de chacun de nous », et nier l'existence de ces forces serait, à mon avis, très risqué.

« Sursum corda » donc, malades de tout genre, l'âme humaine est bien plus vaste et bien plus riche que notre conscience ne le croit; elle renferme des énergies latentes et puissantes qui n'attendent que d'être mises en œuvre pour notre bien et celui de notre semblable.

La vie, c'est la joie; la joie, c'est la vie. « Toutes les créatures sont conçues dans la joie, elles grandissent par la joie, c'est par la joie qu'elles se conservent et c'est à la joie qu'elles retournent » dit R. TAGORE.

L'Epoca, Rome, 18 juillet 1923.

Traduit de l'italien.

CE QU'A FAIT M. COUÉ

Discours prononcé au Forum Club de Londres le 28 *avril* 1924
par le Dr MONIER-WILLIAMS,
Médecin de la Chelsea Clinic d'Education psychique

J'ai été prié de parler au point de vue médical et psychologique de « Ce qu'a fait M. COUÉ » et il est à peine nécessaire de dire que c'est une tâche agréable pour quelqu'un qui, comme moi, est un grand admirateur de M. COUÉ et enseigne sa méthode depuis ces trois dernières années.

1° Quelles sont les maladies qui font le plus grand malheur de l'humanité? Est-ce le cancer, la tuberculose ou nombre de maladies que je pourrais citer? Non, c'est la neurasthénie et l'obsession nerveuse que l'on peut le mieux définir en les appelant « la crainte d'avoir peur ». Ces maladies deviennent particulièrement terribles quand elles sont compliquées d'insomnie, comme cela arrive le plus souvent, qui vous tient éveillés jusqu'à l'apparition du jour. Les heures d'insomnie sont horribles pour ces gens qui se tournent et se retournent sur leur lit, attendant l'aube, en proie à toutes sortes de craintes, d'anxiétés et de désespoirs. Peut-être quelques-uns d'entre vous connaissent-ils cela par expérience? Quand, il y a trois ans, je me rendis pour la première fois à Nancy, pour y étudier la clinique et la méthode de M. COUÉ, je fus absolument étonné de voir la façon dont ces malades qui font le désespoir de la médecine ordinaire s'amélioraient journellement. Chaque matin, ils arrivaient avec une expression plus gaie que la veille et, avec le sommeil qui revenait, l'espoir illuminait leurs visages. Ce fut pour moi une révélation et alors je compris qu'il y avait enfin là une

méthode offrant toutes les possibilités (que jamais on n'aurait osé rêver) de soulager et de guérir la pire des maladies qui affligent l'humanité.

Voilà une des choses qu'a faites M. Coué, et c'est réellement une chose étonnante.

2° M. Coué a appris au monde à ne plus craindre la suggestion. De tout temps on a reconnu le mal que cause la mauvaise suggestion. Toujours on a évité de dire à un malade : « Vous avez bien mauvaise mine aujourd'hui », mais au bien fait par la bonne suggestion, on a toujours préféré un médecin qui vous donne des remèdes et vous certifie qu'ils vous feront du bien. On se méfiait quelque peu du docteur qui faisait la suggestion en plus des remèdes qu'il prescrivait, mais on avait réellement peur de celui qui délibérément entreprenait une cure sans médicaments, en priant le malade de fermer les yeux et de se relaxer pendant qu'il lui disait d'un ton de commandement : « Vous êtes guéri. »

S'il ne réussissait pas, on le traitait de charlatan, et, s'il réussissait, on le regardait comme un personnage dangereux, exerçant une sorte d'influence mystérieuse (appelée hypnotique) sur la volonté des malades. A ce moment-là le bon vaisseau qu'on appelle suggestion avait à supporter un bien gros temps. Coué vint, prit le commandement et amena le navire au port où il fut reçu par des acclamations enthousiastes.

Comment y réussit-il ? Tout simplement en transformant le nom de suggestion du navire en autosuggestion. C'est ainsi que M. Coué accomplit un miracle. On comprend donc maintenant que, quand le docteur dit « vous êtes guéri », sa suggestion n'a d'effet qu'à la condition que son malade l'accepte et pense lui-même « je suis guéri .. La suggestion, en effet, dit M. Coué, n'est que de l'autosuggestion et est, par conséquent, sans danger.

Nous devons toutefois reconnaître que d'autres psychologues prétendent absolument le contraire, autrement dit, ils affirment que l'autosuggestion n'est que de la suggestion. Il est probable qu'il y a une grande part de vérité dans ces deux assertions.

Quoi qu'il en soit, il est certain que tous ceux qui enseignent l'autosuggestion reconnaissent qu'ils obtiennent de bien meilleurs résultats quand l'autosuggestion est renforcée par la suggestion. C'est certainement l'idée de M. Coué, car je l'ai entendu maintes fois dire à sa clinique : « Vous êtes guéri, vous êtes sur le bon chemin, néanmoins, revenez dans quelque temps pour que je vous aide à vous y maintenir. » Par ce fait, il montre clairement qu'il croit sage de renforcer l'autosuggestion par la suggestion.

La troisième chose que M. Coué a faite est qu'il a montré l'importance qu'il y a à donner des suggestions à un grand nombre de personnes à la fois. La suggestion en masse, pratiquée sur une vaste échelle, comme il est fait à la clinique de M. Coué, n'a jamais été

employée jusqu'à ce jour, et les succès obtenus sont absolument incroyables. Je n'exagère pas en disant que, dans toute l'Europe, on ne peut pas trouver quelque chose de plus intéressant qu'une visite à la clinique de M. Coué. Quand je suis allé pour la première fois chez lui, il opérait dans deux petites chambres contenant à grand'peine 50 personnes, les autres débordant dans le jardin. Les malades étaient presque tous de braves paysans français auxquels se mêlaient seulement quelques Anglais; et M. Coué parlait seulement français.

Que les temps sont changés ! Quand j'y suis retourné l'an dernier, je ne reconnaissais plus rien. Plus de jardin, mais une grande salle pouvant contenir cent personnes. Un jour j'en ai compté 75 dont la moitié était constituée par des Anglais ou des Américains, de sorte que M. Coué répétait deux fois la même chose, une fois en français, l'autre fois en anglais. Les Anglais qui vont chez M. Coué appartiennent à toutes les classes, riches ou pauvres. Il y a trop de riches, mais il y a aussi, je suis heureux de le dire, beaucoup de cette caste que je considère comme la plus belle création de Dieu, la femme anglaise qui gagne sa vie. Elle va là pour chercher l'aide de M. Coué dans l'âpre lutte qu'elle soutient, et elle la trouve. En effet, la plupart de ceux qui vont à Nancy y vont pour y puiser près de M. Coué le courage et la paix de l'âme, mieux que près de qui que ce soit au monde. Et comment ces cinquante personnes, ou plus, reçoivent-elles collectivement les suggestions de M. Coué? Afin de les recevoir et de les accepter sans le moindre effort, elles sont assises autour de la chambre, le dos appuyé contre la muraille, les yeux clos, en état de relaxation, et alors chacune d'elles et toutes à la fois, caressées par la voix et les paroles de M. Coué se trouvent dans cet état que le Dr Morton Price appelle « *the twilight zone* » (la zone du cépuscule) « *the zone of no effort* » (la zone du non-effort), la zone où les idées qui se combattent ne se combattent plus, où la joie et la tristesse, le courage et la crainte, l'espoir et le désespoir ne se disputent plus la victoire, la zone où la croyance peut régner en maîtresse, parce que l'incrédulité s'est assoupie. Les idées suggérées par M. Coué pénètrent alors sans effort dans l'esprit inconscient de ceux qui croient et s'y impriment pour toujours. Ces impressions ont reçu différents noms, impressions mentales, impressions cérébrales (par l'école de psychologie), dispositions mentales (par le professeur Mc Dougall), images, tableaux, etc... Ces impressions mentales, ces tableaux demeurent dans l'inconscient tout prêts à être utilisés, et c'est l'usage que l'on en fait qui en détermine le résultat. Il ne sert de rien de recevoir les idées de M. Coué, si vous ne mettez pas en jeu la peinture de ces idées. Ceux qui les emploient comme la base des autosuggestions qu'ils feront dans la suite tireront un profit durable des suggestions de M. Coué dont elles sont la représentation mentale, car alors l'auto-

suggestion complète la cure que la suggestion a commencée. Figurez-vous quel bien immense peut être fait par quelqu'un qui donne chaque jour de bonnes suggestions à un nombre considérable de personnes, qui fait, comme on dit, un traitement collectif. Si on le juge à ce point de vue seulement, M. Coué a fait plus de bien que qui que ce soit au monde.

La quatrième et peut-être la plus importante chose que M. Coué ait faite est de nous ramener à l'étude de la conscience.

L'inconscient a été à la mode pendant ces dernières années. Il ne se passait guère de semaine sans qu'il ne parût quelque nouveau livre sur l'esprit inconscient (avec ses divisions : préconscient, inconscient, vrai inconscient et ainsi de suite) de telle sorte que l'on pouvait penser qu'il n'y avait pas d'autre esprit. Actuellement, en effet, les gens semblent être obsédés par leurs esprits inconscients. Une dame qui se trouvait en même temps que moi à Nancy, l'été dernier, dit à M. Coué : « Ma maladie consiste à être trop consciente de mon inconscient. » C'était plutôt embarrassant pour M. Coué, car si le conscient consiste à se rendre compte et l'inconscient à ne pas se rendre compte, il était difficile de comprendre comment cette dame pouvait se rendre compte de ce dont elle ne se rendait pas compte. Mais M. Coué ne lui dit pas cela. Avec la sagesse avec laquelle il répond en pareil cas, il lui dit : « Madame, ne vous analysez pas, je vous prie, autrement vous êtes perdue. » Eu égard à l'engouement actuel pour la psychanalyse, cette observation de M. Coué était intéressante. Le fait est que les gens sont trop enclins à considérer leur inconscient comme l'auteur de leurs mauvaises pensées (des mauvaises seulement) et ainsi, avec une sorte de lâcheté à rejeter toute responsabilité consciente pour ces mauvaises pensées. Ils oublient que l'inconscient est en grande partie ce que le conscient le fait et que l'imagination inconsciente n'est qu'une simple reproduction des pensées de l'imagination subconsciente, en d'autres termes, que l'inconscient est d'abord et avant tout de la mémoire, mémoire qui est impeccable, car si votre imagination consciente produit sans cesse des pensées indésirables, forgeant continuellement une certaine autosuggestion consciente et enregistrant sans arrêt l'image de cette pensée dans cette partie de l'esprit où se trouvent les images des choses, c'est-à-dire dans l'inconscient, un jour ou l'autre celui-ci emploiera ces images, ces impressions mentales pour lui-même, en un mot, votre réserve de souvenirs produira cette même pensée indésirable et la pensera sans s'en apercevoir.

C'est alors que l'inconscient vous conduit; la suggestion inconsciente est à l'œuvre. Vous avez perdu la maîtrise de vous-même, car votre inconscient choisit vos pensées et vos émotions pour vous, de telle sorte que vous avez peur sans penser consciemment à la peur, que vous pouvez ne pas dormir sans penser à l'in-

somnie. Ainsi donc, les mauvaises pensées inconscientes sont réellement de mauvaises pensées conscientes que le conscient a oubliées, mais dont l'inconscient s'est souvenu pour notre malheur. Nous avons perdu la maîtrise de ces pensées; notre inconscient les choisit pour nous.

La cure, la vraie cure est la cure de M. Coué : choisir consciemment de nouvelles pensées, des pensées qui vous feront du bien et ces pensées, nous pouvons sans crainte permettre à l'inconscient de s'en souvenir pour notre plus grand bien. Telle est la raison, je pense, pour laquelle M. Coué appelle sa méthode « Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente ». Cette méthode consiste à donner à notre imagination consciente un moyen d'empêcher notre imagination inconsciente de nous nuire à l'avenir.

5° M. Coué a rappelé au monde comment on peut se servir utilement de sa volonté. Une telle assertion peut sembler paradoxale à ceux qui croient que c'est exactement le contraire que M. Coué a fait. L'ércivain qui, dans une revue anglaise, fit une attaque virulente contre M. Coué, dit que celui-ci repousse absolument la volonté comme inutile; cela n'est pas la vérité. Dans cette phrase qui a rendu son nom universellement connu : « quand la volonté et l'imagination sont en conflit, c'est toujours l'imagination qui l'emporte » il exprime en mots qui ne sont peut-être pas strictement psychologiques, cette importante vérité psychologique que « sans la croyance, la volonté est battue ». « Croyez et laissez venir ensuite votre volonté, » dit-il, « L'autosuggestion n'agit pas sans la croyance. » Pourquoi? Parce que, si la croyance manque, la volonté manque. Il dit encore : « l'autosuggestion n'a pas d'effets si vous faites des efforts. » C'est ce que beaucoup de personnes ont une certaine difficulté à comprendre.

Dans la petite clinique gratuite de King's Road, Chelsea, où j'enseigne la méthode d'autosuggestion consciente de M. Coué, j'ai pris l'habitude de démontrer ce fait de la façon suivante : « Il est inutile d'essayer de *ne pas* penser une pensée aussi longtemps que vous la croyez. » S'il y a dans votre inconscient une puissante image de la crainte, une image pleine de terrifiants détails causés par une croyance fautive, comme cela arrive généralement, il est inutile d'essayer d'effacer cette image; vous n'y réussirez jamais; vous ne ferez que la rendre plus vivante. Au lieu de cela, grâce à votre imagination constructive faites une autre image meilleure, une image de courage, de confiance et, comme chaque jour, vous la rendrez plus nette par la foi toujours grandissante que vous devez avoir, l'ancienne image de crainte s'effacera peu à peu jusqu'à ce qu'elle disparaisse complètement sans le moindre effort.

Enfin, M. Coué a dit et répété mille fois qu'il ne faut pas attendre de miracles de l'autosuggestion. Pour rétablir l'équilibre entre la croyance et le scepticisme, quand celui-ci l'emporte, il faut sou-

vent un assez longtemps. Nous pourrions en effet dire avec Tennyson que les « hommes ne peuvent s'élever qu'en gravissant leurs propres débris. » Autant que possible, il faut faire son premier pas avec l'aide de quelqu'un qui croit au pouvoir de la suggestion et qui vous aidera par ses suggestions ; et, si cela est possible, allez à Nancy et faites ce premier pas sous la conduite de M. Coué qui vous donnera, mieux que personne au monde, du courage et l'espoir de la réussite.

UNE SIMPLE PETITE PHRASE :

«Je vais mieux, beaucoup mieux ;
chaque jour je vais de mieux en mieux»

Vous n'êtes pas sans avoir entendu parler de M. Coué qui guérit les malades à l'aide de cette simple petite phrase que le patient doit répéter sans y penser : « Je vais mieux, beaucoup mieux ; chaque jour je vais de mieux en mieux. »

Ça a l'air d'une bonne blague et cependant nombreuses sont les personnes qui, par cette méthode, à la portée de toutes les bourses, ont véritablement retrouvé la santé.

Il n'en faut pas plus pour que deux partis s'opposent. L'un chantant des louanges de M. Coué et de sa théorie de la subconscience, l'autre haussant les épaules et traitant l'Institut Coué de piège à nigauds.

Il est certain que tout ce qui est du domaine des sciences psychiques et métapsychiques, nous révélant la présence de forces inconnues jusqu'à présent — et dont nous usons « naturellement » sans nous en rendre compte — se heurte à un scepticisme assez complexe.

Pour les uns, ce scepticisme est fait de bon sens un peu court. Tout ce qui n'est pas contrôlable et explicable à première vue leur paraît suspect.

D'autres ne se refuseraient point à croire à des phénoménes étranges, par un besoin très humain de poser à l'esprit fort — à qui l'on ne « bourre pas le crâne ». D'autres, enfin, doués d'un sens critique aigu, qui entrave chacun de leurs gestes et chacune de leurs pensées, s'arrêtent à un détail qui soulève un doute et en restent là, sans plus insister.

Rares sont ceux qui, sans croire aveuglément ou nier non moins aveuglément, cherchent en toute sincérité à comprendre.

J'ai sous les yeux le petit opuscule que M. Paul Myré vient de consacrer à « L'Éducation psychique et l'Institut Coué ». C'est extrêmement intéressant et d'une lecture assez facile.

La science psychique y est présentée comme une science expé-

rimentale exploitant des forces en nous. Pas de mystère, pas de magie, il suffit pour tout comprendre, sinon tout expliquer d'admettre la théorie de la subconscience.

***

On sait aujourd'hui que la personnalité se divise en deux parties : le moi-conscient, et le moi-inconscient (appelé aussi subconscient).

Cette distinction est tellement justifiée que l'on peut séparer ces deux parties de la personnalité. C'est ce qui a lieu dans l'hypnose, qui consiste à éliminer le moi-conscient.

L'importance de l'inconscient, qui est la partie consolidée de l'activité psychique, est telle qu'il intervient pour 99 % au moins (pour ne pas exagérer) dans le déterminisme et le rôle de notre vie.

Les propriétés du moi-conscient sont la liberté et la volonté. Ce sont les facultés supérieures de l'âme qui, dans l'espèce humaine, prennent toute leur valeur et lui donnent cette lourde charge, la responsabilité.

Le moi-inconscient, au contraire, est un enregistreur automatique et un réservoir. Il a aussi deux facultés principales : l'une pour recevoir, c'est la suggestibilité, l'autre pour donner (rendre), c'est l'imagination, ou faculté d'émettre les idées et les images antérieurement reçues pour les tenir à la disposition du moi-conscient.

De ces distinctions se dégage cette idée nouvelle :

La faculté maîtresse de l'âme n'est pas, comme on le croit généralement, la volonté venant du moi-conscient et qui est la partie la plus faible de notre personnalité, mais au contraire l'imagination, qui vient de l'inconscient. En effet, nous ne pouvons vouloir une chose que nous n'imaginons pas. Dire le contraire serait absurde. Quand on veut (avec sa volonté) choisir (avec sa liberté) quelque chose ou quelque décision, on ne peut prendre que ce qu'on a sous la main ou en vue dans l'esprit.

Ceci posé, il faut immédiatement noter que M. Coué n'hypnotise » jamais les malades, il « les suggestionne », et même la suggestion peut être faite par le sujet lui-même.

Les deux conditions scientifiques de son efficacité sont la « détente nerveuse » et la « neutralité de l'esprit ».

Tout ceci est, en somme, fort admissible.

***

On prétendra, remarque M. Coué, qu'une personne normale et bien équilibrée fait concorder la logique avec ses actes.

Mais y a-t-il deux personnes normales sur cent qui soient équilibrées ?

« Les enfants, dit-il, ne sont pas formés et les adultes sont déformés.

Le déséquilibre entre nos désirs et la réalité produit des névroses, qui constituent l'exutoire de tous les refoulements imposés par la vie. De là les neurasthéniques, les asthmatiques, les dyspep-

riques, les rhumatisants, et tous les troubles fonctionnels qui favorisent à leur tour les troubles organiques.

Alors on dit :

« Je veux dormir, mais il n'y a pas moyen. »

« Je veux manger, mais je n'ai pas d'appétit. »

« Je veux travailler, mais j'ai la tête vide. »

« Je veux voyager, mais je suis fatigué. »

« Je veux ne pas me mettre en colère, mais je ne peux pas faire autrement. »

En un mot et en résumé : « Je veux, mais je ne peux pas. »

Que celui qui a vécu et qui n'est pas passé par là, lève la main !

Donc quand on ne peut plus faire des choses possibles, c'est que l'on n'a plus la maîtrise de soi-même.

Et M. Coué résume sa méthode et ses principes en ces lignes :

« Le problème qu'il s'agit de résoudre est celui-ci :

1. Faire dominer la volonté sur l'imagination, ce qui arrive rarement (quoi qu'en pense chacun avec ses illusions).

2. Que la volonté n'entrave pas l'imagination dans son action créatrice et plastique sur la matière.

Pour réaliser tout cela, au lieu de vouloir ce que nous imaginons (et d'être par conséquent esclaves de notre imagination), il faut imaginer ce que nous voulons (et par conséquent être maîtres de notre imagination). Par ce moyen nous réalisons la vieille maxime de l'occultisme :

« Ce que l'homme pense, il le devient ».

(dans le domaine de la responsabilité et pour les choses qui dépendent de soi), mais pour obtenir une plus sûre réalisation il faut prononcer avec les lèvres (sans y penser ni s'écouter) le verbalisme des mots, en se mettant en même temps dans une détente nerveuse complète. »

* * *

M. Coué n'est ni médecin, ni sorcier, ni magicien, ni guérisseur ; il récuse formellement tout pouvoir personnel mystérieux et prétend modestement que sa découverte consiste à faire, avec ordre et méthode, ce que nous faisons du matin au soir d'une façon empirique et désordonnée.

Il a guéri, en Amérique et en France, des quantités de gens — des médecins l'ont certifié.

Son œuvre s'adresse à tous, il ne demande rien à personne.

L'enseignement et le traitement, tout est gratuit à l'Institut Coué.

Seulement, voilà... tout cela nous paraît trop beau, et surtout trop « simple »... Et puis, pour tout dire, tant de farceurs et de charlatans se sont servis des sciences occultes pour exploiter la crédulité publique, que malgré tout, nous doutons — comme saint Thomas...

Paris, 6 août 1923. Ch. Rabet.

M. COUÉ EXPLIQUE SA MÉTHODE

Une aide a la médecine.

Dans le but de contribuer à la souscription anglaise pour la restauration de la Cathédrale de Reims, M. Coué a donné hier deux conférences dans les salons de Lady Noble (7, Park Lane) qui présidait.

Mrs. Aubrey Le Blond dit que la souscription britannique serait bientôt close et qu'on faisait un dernier effort pour en augmenter l'importance.

M. Coué dit que ses auditeurs ne doivent pas le considérer comme un guérisseur ou comme un faiseur de miracles ou comme un homme doué d'un pouvoir extraordinaire. Il faut s'enlever une telle idée de l'esprit. Son rôle ne consiste pas à guérir les gens, mais à leur enseigner le moyen de se guérir quand, toutefois, la guérison est possible. Ils ont ce pouvoir en eux-mêmes. M. Coué se met alors à lire des lettres de plusieurs personnes qui avaient tiré profit de ses paroles ou de ses livres. Il préfère celles des personnes qu'il n'a jamais vues ,mais qui ont néanmoins suivi sa méthode.

L'imagination est souvent la cause de nos maladies : les gens les contractent parce qu'ils se figurent en être atteints. Toute idée que nous avons dans l'esprit, bonne ou mauvaise, peut devenir une réalité dans le domaine de la possibilité. L'autosuggestion, qui est un instrument que nous apportons avec nous en naissant et que nous conservons jusqu'à notre mort, peut guérir des douleurs, des phobies, rétablir le fonctionnement normal de nos organes, mais elle ne peut pas faire repousser une jambe qui a été amputée.

Des gens sont aveugles ou paralysés simplement parce qu'ils croient l'être, et il cite le cas d'une jeune personne qui s'était figuré être borgne parce que le médecin consulté par elle pour ses yeux lui avait dit qu'elle pourrait devenir aveugle. Le conférencier ajoute qu'il désire vivement voir enseigner l'autosuggestion dans les écoles de médecine, car la science médicale et l'autosuggestion se complètent. Cela ne veut pas dire que l'on doit cesser d'avoir recours aux médecins, mais la suggestion ajoutée à la pratique de la médecine est d'un grand secours dans la guérison des maladies.

Morning Post, 5 déc. 1923

(*Traduit de l'anglais.*)

DE L'ACTION RÉCIPROQUE PSYCHO-ORGANIQUE

Par le Dr VÖLGYESI FERENC,
Médecin Chef de Clinique neuropathique à Budapest.

Jusqu'à présent, l'on a cru et l'on a affirmé que la psychothérapie ne pouvait avoir aucune action dans les affections organiques. Cependant les guérisons de GRODECK démontrent clairement la fausseté de cette assertion. Malheureusement très peu de personnes sont au courant de ses travaux. De plus, quelques psychologues, tels que Albert MOLL à Berlin, WETTERSTRAND à Stockholm, FOREL à Zurich, HACK TUCKEY et LLOYD TUCKEY en Angleterre, QUAKENBOS en Amérique, et d'autres encore ont affirmé de la façon la plus absolue que les effets de l'hypnose et de la suggestion s'étendent au-delà des maladies fonctionnelles et nerveuses. Mais leurs paroles se sont perdues dans le désert. Si on lit attentive ment les ouvrages traitant de la suggestion hypnotique, qui se montent aujourd'hui à des milliers, on voit : 1° que celui-là ne peut être considéré comme instruit (surtout s'il est médecin) qui nierait l'action de la suggestion hypnotique dans la thérapeutique; 2°. qu'un médecin spécialiste peut, sans avoir recours à tout autre moyen, obtenir par la suggestion hypnotique, les guérisons considérées autrefois et encore maintenant comme miraculeuses. Comme preuve de ce que j'avance, je veux citer quelques *cas organiques* qui ont été contrôlés par des professeurs de l'Ecole de Médecine, ROVACS, DOLLINGER, VEREBÉLY, MANNINGER, HULTL, GERGÖ, MEZÖ et d'autres :

1° Tumeur blanche du genou droit;
2° Incontinence d'urine;
3° Polyarthritisme déformant;
4° Paralysie faciale complète chronique;
5° Paralysie radiale (cinq fois opérée);
6° Spondylite;
7° Carcinome rétrobulbaire;
8° Lypome tuberculeux du genou;
9° Tumeur maligne du bassin décelée par les rayons X...

1.-2. — Dans les cas 1 et 2, il s'est produit une amélioration de symptômes après les premières séances suggestives.

3. — Dans le troisième cas la malade souffrait depuis huit ans de polyarthritisme. Au cours des trois dernières années, ses mains

et ses pieds s'étaient déformés, et elle ne pouvait se mouvoir qu'à l'aide de béquilles. Grâce à la méthode suggestive, elle s'améliora rapidement et elle put quitter ses béquilles. Depuis lors elle n'en a plus besoin, et, ayant perdu son mari, elle arrive à gagner sa vie comme blanchisseuse.

4. — Pendant 7 ans le malade ne put fermer les yeux; dès la première semaine de traitement il fut capable d'exécuter ce mouvement ,et la guérison ne s'est pas démentie.

5. — La malade a reçu 25 blessures par l'éclatement d'une grenade qui tua en même temps son mari, son frère, son père, sa mère et le médecin de la famille. Conséquence d'une de ces blessures, paralysie du nerf radial considérée comme inguérissable par le Dr Hultl. Dépression, obsession du suicide. Après deux semaines de traitement, comme je l'avais promis, disparition des douleurs à la main, la malade est capable de jouer du piano et sa mélancolie disparu.

6. — Spondylite. Les douleurs ont disparu instantanément et définitivement; troubles de menstruation disparus, augmentation de poids, santé générale meilleure.

7. — Tumeur rétrobulbaire constatée par le Dr Verebély. On dut apporter la malade qui ne pouvait pas marcher. Elle est maintenant capable de travailler.

8. — Lypome tuberculeux du genou. Les professeurs Verebély et Manninger ont déclaré que le malade ne pourrait jamais marcher sans appareil. Le genou se désenflant peu à peu, j'ai fait enlever son appareil au malade et je l'ai envoyé voir le Dr Verebély; au bout de quelque temps il avait augmenté de 12 kilos. Puis il arrive à pouvoir faire de grandes promenades à pied, il marche sans canne, peut danser et monter à cheval. En été il avait traversé la Tisza à la nage. Maintenant au bout de deux ans, il m'écrit que son poids a encore augmenté et qu'il a pris part à des régates !

9. — Tumeur maligne du bassin. Le malade avait été observé par le Dr Verebély. Depuis 4 mois il était alité et on le considérait comme à la dernière extrémité. Au bout de peu de temps il se lève et rend visite au Dr Verebély. Depuis ce temps il fréquente les bals de Zuglo.

Bien que les cas mentionnés plus haut semblent extraordinaires, il ne s'ensuit pas que l'hypnotisme doive être considéré comme la panacée universelle, néanmoins il peut aider :

1° soit à faire un diagnostic;

2° soit à instituer un autre traitement;

3° soit à contribuer puissamment à la guérison des organes;

4° ou à servir comme traitement des smyptômes quand la science a épuisé tous ses moyens;

5° ou à procurer du soulagement au moment de la mort.

Nombreux sont les médecins qui ne veulent pas admettre la

possibilité d'une action psycho-organique et qui préfèrent avouer qu'ils ont fait une erreur de diagnostic plutôt que d'admettre les résultats de la suggestion dans les affections organiques.

Il arrive fréquemment que des malades qui, de l'avis du chirurgien qui les a opérés, pourraient marcher, ne marchent pas. Pourquoi ? Simplement parce qu'ils s'en croient incapables. Ainsi un malade du professeur HULTL gardait encore le lit six mois après la guérison d'une fracture du fémur. Au bout de trois minutes, sur un ordre donné pendant le sommeil hypnotique, il se lève, s'habille et marche avec moi dans la rue au grand ébahissement de ceux qui sont les témoins de ce miracle.

Une femme de 91 ans avait, selon l'avis du Dr BACKER, une tumeur dans le ventre. Quoique ayant subi une opération, elle était alitée depuis 5 mois, souffrant de douleurs violentes avec gonflement et déperdition de poids. Le docteur la considérait comme perdue. J'allai la visiter ; à la première séance elle put s'asseoir sur son lit ; peu à peu l'œdème qui existait dans les parois du ventre disparaissait, et la malade jouit maintenant d'une excellente santé.

Une malade qui souffrait, suivant l'opinion du Dr JENDRASSIT, d'une tumeur maligne et était alitée depuis 5 mois 1/2, se trouva soulagée immédiatement par la suggestion hypnotique et au bout de six semaines elle put se lever et marcher tout en éprouvant encore quelques douleurs ; maintenant elle peut s'occuper de son commerce et de son ménage.

Des personnes souffrant d'hyperesthésie ont pu, grâce à la méthode hypnotique, se faire enlever de 3 à 5 dents, sans éprouver la moindre douleur.

Une jeune fille hydrocéphale qui avait encore pu marcher quelque peu jusqu'à l'âge de sept ans devint tout à coup paralysée. Pendant dix ans elle ne quitta pas sa petite voiture. Soumise au traitement hypnotique elle put bientôt mouvoir un bras, se peigner, diriger sa petite voiture, et marcher à l'aide d'une béquille.

On a constaté pendant la guerre que des blessures de nerfs se guérissaient assez facilement. Il semblerait résulter d'après cela que les millions de cellules constituant le système nerveux peuvent en cas de besoin se remplacer l'une l'autre.

Je puis dire que, dans tous les cas de paralysie organique, j'ai toujours obtenu de l'amélioration, tandis que tous les autres procédés restaient sans effet. De nombreux cas d'otosclérose, d'atrophie du nerf optique, etc..., ont été améliorés, et d'autres malades incurables (selon la constatation du professeur oculiste GROSZ) ont eu recours à mes soins pour des maux psychiques indirects et ont obtenu un heureux résultat.

Ci-dessous quelques cas de paralysie incurables :

1° Atrophie musculaire progressive héréditaire. La maladie avait apparu vers la quinzième année. Depuis 6 ans le malade ne

pouvait plus marcher, l'atrophie des muscles du dos et de la cuisse était presque complète; le malade restait toujours couché. A la première séance, mouvements légers qui deviennent progressivement de plus en plus amples: les muscles se régénèrent peu à peu. A mon grand étonnement, au bout de quelques mois, le malade m'annonce qu'il veut se marier, et il se marie malgré mon avis contraire.

Un jeune malade est atteint d'encéphalite léthargique; à la suite d'une grippe son côté droit se paralyse; il ne peut ni s'habiller ni se déshabiller, il n'est même plus capable de manger seul; tremblement continuel, salivation constante. Tous les traitements restent sans succès : je le soumets au mien. L'amélioration se manifeste immédiatement et au bout d'un mois le malade peut travailler. D'autres malades postencéphalitiques sont considérablement améliorés sinon guéris complètement.

Deux étudiants m'amenèrent un jour un fonctionnaire atteint d'hémiplégie; la paralysie est complète. Après la première séance hypnotique, quelques mouvements se produisent dans les membres malades. Au bout de peu de temps il était guéri.

Sur la demande de l'assistant du Dr Mékain, j'eus à traiter de nombreux cas rebelles d'affections cutanées, et souvent la guérison s'est produite au bout de quelques jours ou de quelques semaines. Appelé par le professeur Mékain lui-même j'obtins très rapidement chez une dame atteinte d'hémiplégie complète une très grande amélioration.

J'estime que dans toute maladie organique on peut toujours obtenir une amélioration plus ou moins grande grâce au traitement par la suggestion.

Dans les cliniques on recommande d'abord de faire le diagnostic des maladies, puis de chercher dans des ouvrages de pharmacie ou autres le traitement à prescrire. Rien d'étonnant à ce que dans ces conditions la maladie ne puisse être vaincue. Souvent le diagnostic, s'il le connaît, est la plus grave maladie du patient, et l'on ne tient pas compte dans la prescription des médicaments ou l'application d'une méthode de traitement des effets de la suggestion.

Il est encore admis par les médecins que toute maladie qui se guérit par le traitement suggestif est une maladie fonctionnelle, une maladie purement psychique, une maladie hystérique, en un mot, une fausse maladie.

Il faudrait, dans ces conditions, admettre qu'il n'y a pas seulement des troubles menstruels hystériques, des eczémas hystériques, des paralysies hystériques; mais aussi des verrues hystériques des polyarthrites hystériques, même des tumeurs hystériques, si l'on ne veut pas admettre la possibilité d'une action psycho-organique.

A mon avis l'hystérie et la neurasthénie dont on ne connaît pas la cause ne sont pas des maladies au point de vue anatomique et physiologique, ce sont plutôt des particularités physiologiques du système nerveux du cerveau qui ne deviennent pathologiques que dans certaines circonstances.

Dans nombre de cas il est certain que, dès l'origine des maladies, pendant leur cours et leur traitement, l'examen psychique du malade est aussi important que le diagnostic. En le pratiquant nous pourrons dire d'avance chez quels malades l'hypnose agira bien, indépendamment de tout diagnostic, et ceux chez lesquels l'auto-suggestion sera suffisante. On pourra donc facilement distinguer les malades qui peuvent se guérir sans sanatorium, sans médicaments, ou, en général, par la psychothérapie seule, de ceux pour lesquels il faudra avoir recours aux traitements médicaux que la *psychothérapie ne pourra jamais supprimer.*

De même que le médecin des maladies nerveuses, le psychiâtre, qui pratique la suggestion hypnotique, ne pourra jamais se dispenser de connaître les autres méthodes curatives, de même le médecin traitant devra connaître l'action réciproque psycho-organique à laquelle l'humanité doit tout son développement et toute réaction de l'organisme.

Cette connaissance a une importance telle qu'elle dépasse de beaucoup le cadre de la psychothérapie et même celui de toute science médicale. C'est ce qu'affirme QUAKENBOS quand il dit : « L'organisme de l'homme peut être influencé par tout ce qui est matériellement possible et même par beaucoup de choses que nous n'aurions jamais osé considérer comme capables d'agir. »

Extrait du « Gygyaszat ».
Journal Médical. Budapest 1923.

Arts Graphiques, Jarville-Nancy. *Le Gérant:* E. COUÉ.